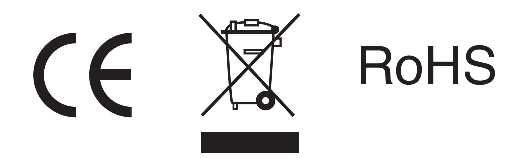




Indications relatives à la protection de l'environnement

Au terme de sa durée de vie, ce produit ne doit pas être éliminé avec les ordures ménagères mais doit être remis à un point de collecte destiné au recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, la notice d'utilisation ou l'emballage vous indique cela.
Les matériaux sont reyclables conformément à leur marquage. Vous apporterez une large contribution à la protection de l'environnement par le biais du recyclage, de la réutilisation matérielle ou par les autres formes de réutilisation des appareils usagés. Veuillez vous adresser à votre municipalité pour connaître la déchetterie compétente.

Instructions on environment protection

Do not dispose of this product in the usual household garbage at the end of its life cycle ; hand it over a collection point for the recycling of electrical and electronic appliances. The symbol on the product, the instructions for use or the packing will inform about the methods of disposal.
The materials are recyclable as mentioned in its marking. By recycling or others forms of re-utilization of old appliances, you are making an important contribution to protect our environment.
Please inquire at the community administration for the authorized disposal location.

WEB

12/10



COMBINÉ PLANCHA/GRIL/BARBECUE DE TABLE ARIZONA GRILL

PLANCHA/GRILL/ TABLE BARBECUE ARIZONA GRILL



S 150

MODE D'EMPLOI
USER MANUAL



FRANÇAIS

WHITE AND BROWN *vous félicite d'avoir choisi ce produit et vous remercie de votre confiance.*
Pour votre confort et votre sécurité, votre article a été vérifié à toutes les étapes de sa fabrication et a passé avec succès tous nos tests de qualité. Nos produits sont conçus pour vous plaire tant par leur design que par leur facilité d'utilisation et dans l'objectif constant de vous apporter complète satisfaction.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Dans toute utilisation d'appareils électriques, des précautions de base sont à respecter.
Lire attentivement cette notice avant la première utilisation de l'appareil.

- Vérifier que le voltage indiqué sur la plaque signalétique de l'appareil correspond bien à celui de votre installation électrique. Si ce n'est pas le cas, adressez-vous au revendeur et ne branchez pas l'appareil.
- Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en fonctionnement.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instruction préalables concernant l'utilisation de l'appareil. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Ne jamais laisser à la portée des enfants et ne pas les laisser utiliser l'appareil.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique. Il doit être utilisé selon les instructions du manuel. Ne jamais l'employer pour d'autres usages.
- Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide. Respecter les instructions pour le nettoyage.
- Ne jamais utiliser l'appareil à l'extérieur. Cet appareil doit être utilisé dans un endroit sec.
- Ne pas utiliser l'appareil avec les mains mouillées ou humides.
- Ne jamais utiliser l'appareil sur ou près de surfaces chaudes.
- Ne jamais déplacer ou débrancher l'appareil en tirant sur le cordon d'alimentation.
- Débrancher l'appareil avant de le nettoyer ou d'effectuer le remplacement d'un élément.
- Ne pas introduire d'objets métalliques pointus, ni vos doigts dans l'appareil.
- Vérifier régulièrement l'état du cordon d'alimentation. Ne jamais utiliser l'appareil si le cordon d'alimentation, la prise ou l'appareil sont endommagés.
- Le cordon d'alimentation ne doit en aucun cas être en contact avec les parties chaudes de l'appareil. Si le cordon chauffe anormalement, contacter un réparateur agréé.
- Ne jamais réparer l'appareil vous-même. Vous perdriez le bénéfice de la garantie. Comme tout appareil électrique, il doit être réparé par une personne qualifiée. De même, le changement du cordon d'alimentation représente un réel danger et il est nécessaire de contacter un réparateur agréé.
- Ne pas utiliser de produits inflammables type bois ou charbon de bois pour cuire vos aliments.
- Ne jamais retirer ou toucher la résistance lorsque le barbecue fonctionne.
- Nettoyer la grille de cuisson à l'eau courante additionnée de liquide savonneux ou au lave-vaisselle. Ne pas utiliser de produit abrasif.

Précautions spécifiques:

- Ne jamais toucher les surfaces chaudes de l'appareil.
- Disposer l'appareil sur une surface plane et stable, autour de laquelle l'air puisse circuler. Le tenir éloigné du mur (30 cm). Veiller à ce qu'aucun objet ne soit posé dessus.
- Au cours de son fonctionnement, l'appareil ne doit pas être mis en contact avec des matériaux inflammables, par exemple des rideaux, tissus, etc.…
- La longueur du cordon de cet appareil a été calculée pour réduire les risques d'accidents. S' il est trop court, utiliser une rallonge en veillant à ne pas la laisser pendre sur la surface de travail et prendre toutes les précautions utiles pour qu'on ne puisse pas se prendre les pieds dedans ou la tirer accidentellement.

- Turn the temperature control dial (7) to desired temperature and preheat for approximately 10 to 12 minutes.
- Slide pieces of food onto skewers (3).
- Pull drawers (5) to open and place skewers (3) into the skewers slots so the star-like shape at the end of each handle is inserted into a gear slot in the front end of the kebab drawer.
- Close drawers.
- Press the motor control (8) switch to ON. The switch light is illuminating to let you know kebabs are rotating.

Using the hot dog feature

- Assemble the unit (1) with the grill/griddle plate (2), kebab drawers (5) and drip tank (6) in their proper positions.

NOTE: grill/griddle plate (2) must be on unit (1) when using hot dog feature.

- Turn the temperature control dial (7) to desired temperature and preheat for approximately 10 to 12 minutes.
- Assemble the hot dog rollers (4) by slipping the kebab skewers (3) through the holes in each of the hot dog roller caps.
- Pull drawers (5) to open and place skewers with hot dog rollers (4) into the skewers slots so the star-like shape at the end of each handle is inserted into a gear slot in the front end of the kebab drawer.
- Using tongs, position the hot dogs in between two of the hot dog rollers.
- Close drawer securely.
- Press the motor control (8) switch to ON . The switch light is illuminating to let you know kebabs are rotating.

CLEANING AND MAINTENANCE

- Never use metal utensils with the grill/griddle surface.
- Never leave plastic utensils in contact with the hot grill/griddle surface.

- Once you have finished cooking, turn the temperature control dial (7) to the « Arrêt » position (OFF).
- Unplug the appliance.
- Allow the unit to cool down for **at least 30 minutes** before handling.
- Dispose of grease from the kebab drawers (5) and drip tank (6) once cooled.
- All parts of the appliance, except the unit (1), can be washed in dishwasher.
- Do not use metal objects or scouring pad to clean the grill/griddle surface.
- The housing base and temperature control dial can be wiped clean with a soft or dry cloth.
- Never immerse the unit in water or other liquid.

ASSEMBLING OF THE APPLIANCE

Before assembling, carefully remove the components of the electric barbecue and ensure you have all the parts as noted above.

- Place base (1) on a clean, flat surface.
- One end of the base (1) has an opening provided for the drip cup. With the metal spout titled slightly forward, slide the cooking juice and grease tank (6) into the base (1) and push in until the tab is locked.
- Insert kebab drawers (5) by sliding the top rim of the back wall of drawer over the small round tabs on either side of opening.
- Push drawers (5) back until front is securely in place behind round labs.
- Push drawers (5) into unit (1), lifting it over the retaining bar to secure.
- To remove drawers (5), allow to cool for 30 minutes. Remove all skewers (3), then lift drawer up and over the round tabs, and pull it towards you.
- The grill side with ribbed surface (2) is intended for grilling meat (steaks, hamburgers, chicken) and sea-food. The griddle side with smooth surface (2) is perfect for frying bacon, eggs and pancakes.
- Choose the side you intend to cook on and place the gill/griddle plate (2) on the base (1) with the chosen side facing up. Locate the drip hole on one end of the grill/griddle plate. Place the grill/griddle plate onto the base with the drip holes lining up over the metal drip cup spout on the left side of the unit (1).
- Plug the appliance.

USING OF THE APPLIANCE

- Turn the temperature control dial (7) to the desired temperature setting.
- The indicator light on the top of the unit is illuminating to indicate that the unit is operating.
- It may take 10 to 12 minutes to reach operating temperature.
- You can vary the setting of the temperature control dial at any time during cooking.

CAUTION: handles will become hot during use. Always use a pot holder when touching any part of the unit when cooking. The grill/griddle plate should not be removed from the base or flipped over while hot. Allow unit to cool down for at least 30 minutes before handling.

NOTE: The 1st time you use Arizona Grill, it may have a slight odor and smoke a bit.

- Turn the temperature control dial (7) to “Arrêt” (OFF) setting.
- Unplug the appliance.
- Allow unit to cool down completely (at least 30 minutes).
- Carefully slide out the cooking juice and grease tank (6) by pressing down on the tab.
- Pull out the tank (6).
- Clean up and replace it in base.
- Thoroughly clean grill/griddle plate (2).
- Flip the plate over and return to base.
- Plug another time the appliance.

Using the kebab feature

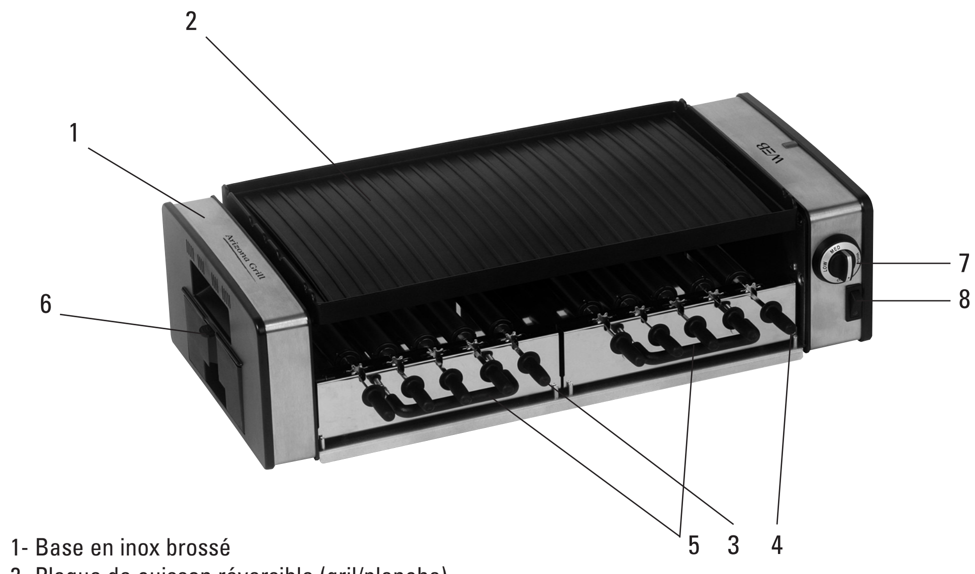
- Assemble the unit (1) with the grill/griddle plate (2), kebab drawers (5) and drip tank (6) in their proper positions.

NOTE: grill/griddle plate (2) must be on unit (1) when using kebab feature.

- Ne pas utiliser sur une surface craignant la chaleur ni à proximité d’une plaque de cuisson électrique ou à gaz.
- Débrancher l’appareil lorsqu’il n’est pas en fonctionnement ou pour le nettoyer. Toujours veiller à ce que l’appareil soit en position « o » avant de le débrancher.
- Veiller à ce que la résistance soit correctement installée sinon l’appareil ne fonctionnera pas.
- Toujours mettre le thermostat en position « o » avant de retirer la résistance de sa base.
- Veiller à toujours installer la grille avant d’utiliser l’appareil. Ne jamais déposer les aliments directement sur la résistance.
- Lors de l’utilisation, ne jamais recouvrir la grille avec un plateau, du papier aluminium ou autre.
- Ne pas utiliser de produits inflammables type bois ou charbon de bois pour cuire vos aliments.

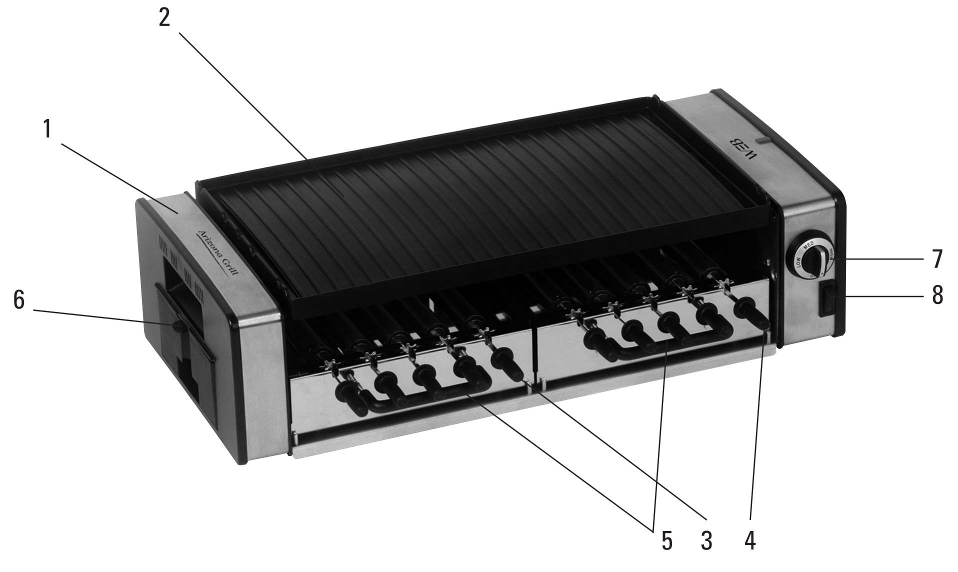
LE FABRICANT NE SAURAIT ÊTRE TENU POUR RESPONSABLE DE LA MAUVAISE UTILISATION DE L’APPAREIL. CONSERVER SOIGNEUSEMENT CE MODE D’EMPLOI.

DESCRIPTION DE L'APPAREIL



1- Base en inox brossé
2- Plaque de cuisson réversible (gril/plancha)
3- Dix brochettes
4- Dix rouleaux à saucisses
5- Tiroirs coulissants pour brochettes avec poignées
6- Récupérateur de jus de cuisson
7- Bouton de thermostat
8- Interrupteur de commande du moteur de rotation des brochettes

DESCRIPTION OF THE APPLIANCE



1- Base in brushed stainless steel
2- Reversible die-cast grill and griddle plate
3- Ten-piece skewers
4- Ten-piece hot dog rollers
5- Pull-out kebab drawers with handles
6- Cooking juice and grease tank
7- Thermostat button
8- Kebab motor control switch

- Install the thermostatic cabinet into the base before using the appliance.
- Turn thermostat knob on “0” position before removed the thermostatic cabinet.
- Install the barbecue grid before using the appliance. Never put the food directly on the heating element.
- Never use the appliance without water into the base.
- Do not cover the barbecue grid with plates, trays or aluminium sheet.
- Never use charcoal or similar combustible fuels with this appliance.

THE MANUFACTURER WILL NOT ASSUME ANY RESPONSABILITY IN CASE OF NON ADHERENCE TO THIS RECOMMENDATION.
SAVE THESE INSTRUCTIONS CAREFULLY.

MONTAGE

Avant le montage de l’appareil, sortez l’ensemble des éléments qui composent l’Arizona Grill en vous assurant que vous disposez de tous les éléments notés ci-avant.

- Placer la base (1) sur une surface propre et plate.
- La base (1) dispose à une extrémité d’un logement pour le récupérateur de jus (6). En tenant le récupérateur de sorte que le bec verseur en métal soit légèrement incliné vers l’avant, glissez-le dans la base (1) et enfoncez-le jusqu’à ce que la languette le retienne en position.
- Insérer chaque tiroir (5) en glissant le rebord supérieur de la paroi arrière sous les petites languettes rondes de chaque côté de l’ouverture.
- Pousser le tiroir (5) légèrement derrière les languettes rondes.
- Enfoncer le tiroir (5) dans la base (1), en le soulevant au-dessus de la barre de rétention pour le maintenir en position.
- Pour sortir le tiroir (5), laissez-le d’abord refroidir pendant 30 minutes. Retirez toutes les brochettes (3), puis soulevez le tiroir par-dessus les languettes rondes et tirez-le vers l’arrière.
- La face rainurée de la plaque de cuisson (2) convient à la cuisson de viandes (biftecks, burgers, poulets) et fruits de mer. La face lisse de la plaque de cuisson (2) convient à la cuisson de crêpes, œufs, bacon et pain.
- Placer la plaque de cuisson (2), face désirée vers le haut, sur la base en inox (1). Veiller à ce que la goulotte d’égouttage du jus soit directement au dessus du bec verseur du récupérateur de jus (6), du côté gauche de l’appareil.
- Brancher l’appareil.

UTILISATION DE L’APPAREIL

- Tourner le bouton de thermostat (7) sur la température souhaitée.
- Le témoin lumineux de fonctionnement de l’appareil s’allume pour indiquer que l’appareil est sous tension.
- L’appareil peut mettre entre 10 et 12 minutes pour atteindre la température sélectionnée.
- Le réglage de la température peut être modifié à tout moment.

ATTENTION : les poignées sont chaudes en cours de cuisson : veiller à toujours utiliser une manique ou torchon lorsque vous touchez l’appareil. Ne retirez pas ou ne retournez pas la plaque réversible pendant qu’elle est chaude ou en cours de fonctionnement. Laissez refroidir l’appareil 30 minutes avant de le manipuler.

<u>NOTE :</u> Il est normal qu’une petite odeur et un peu de fumée se dégagent de l’appareil lors de la 1ère utilisation.

- Tourner le bouton de thermostat (7) sur la position « Arrêt ».
- Débrancher l’appareil.
- Laissez l’appareil refroidir pendant 30 minutes environ.
- Retirez le récupérateur de jus (6) avec précaution, en appuyant sur la languette.
- Tirer délicatement le récupérateur (6) et vider son contenu.
- Laver le récupérateur (6) et remettez-le sur la base (1).
- Nettoyer parfaitement la plaque de cuisson (2) avant de la retourner.
- Rebrancher l’appareil.

Cuisson de brochettes

- Poser la plaque de cuisson (2) sur la base (1).
- Glisser les tiroirs pour brochettes (5) dans leur logement et poser le récupérateur de jus (6).

REMARQUE : La plaque de cuisson (2) doit toujours être posée sur la base (1) lors du fonctionnement des rouleaux à saucisses ou brochettes.

- Tourner le bouton de thermostat (7) sur la température souhaitée et laissez l'appareil chauffer pendant 10 minutes environ.
- Enfiler les aliments sur les brochettes (3).
- Ouvrez les tiroirs (5) et placer les brochettes (3) dans les fentes en insérant la forme étoilée près de la poignée, dans la fente d'engrenage, située à l'avant du tiroir.
- Fermer le tiroir.
- Appuyer sur l'interrupteur de commande du moteur (8). Le témoin lumineux de fonctionnement de l'appareil s'allume pour indiquer que le moteur fait tourner les brochettes.

Cuisson des saucisses

- Poser la plaque de cuisson (2) sur la base (1).
- Glisser les tiroirs pour brochettes (5) dans leur logement et poser le récupérateur de jus (6).

REMARQUE : La plaque de cuisson (2) doit toujours être posée sur la base (1) lors du fonctionnement des rouleaux à saucisses ou brochettes.

- Tourner le bouton de thermostat (7) sur la température souhaitée et laissez l'appareil chauffer pendant 10 minutes environ.
- Insérer les rouleaux à saucisses (4) sur les pics à brochettes (3).
- Ouvrez les tiroirs (5) et placer les rouleaux (4) dans les fentes en insérant la forme étoilée près de la poignée, dans la fente d'engrenage, située à l'avant du tiroir.
- A l'aide d'ustensiles, poser les saucisses entre deux rouleaux.
- Fermer le tiroir.
- Appuyer sur l'interrupteur de commande du moteur (8). Le témoin lumineux de fonctionnement de l'appareil s'allume pour indiquer que le moteur fait tourner les saucisses.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DE L'APPAREIL

- Ne jamais utiliser d'ustensiles en métal sur la plaque de cuisson.
- Ne jamais laisser d'ustensiles en plastique reposer sur la plaque de cuisson chaude.

- Une fois la cuisson terminée, tournez le bouton du thermostat (7) sur la position « Arrêt ».
- Débrancher l'appareil.
- Laissez l'appareil refroidir **au moins 30 minutes** avant de le manipuler.
- Jeter la graisse accumulée dans les tiroirs (5) et récupérateurs de jus (6).
- Tous les éléments de l'appareil, en dehors de la base (1) peuvent être lavés au lave-vaisselle.
- Ne pas utiliser d'objets métalliques, ni de tampons à récurer pour nettoyer la plaque de cuisson.
- La base et le thermostat peuvent être essuyés avec un chiffon doux et sec.
- Ne jamais immerger la base dans de l'eau ou tout autre liquide.
- N'utiliser jamais de nettoyants abrasifs.

ENGLISH

*Congratulations for having chosen this **WHITE AND BROWN** product, and thank you for trusting us. For your comfort and safety, your appliance has been checked at every step of manufacturing and has successfully gone through all our tests of quality. **WHITE AND BROWN** creates original products to please you, as far as design and easiness to use are concerned in order to give you complete satisfaction.*

CAUTION

Read all these instructions carefully before using this product.

- Make sure that the voltage rating on the typeplate corresponds to your main voltage.
- Never leave the appliance unsupervised when in use.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Keep out of children and do not allow them to operate this appliance.
- Only use this appliance for domestic purposes and in the way indicated in these instructions. Never use for other uses.
- Never immerse the product in water or any liquid for any reasons.
- Do not use the appliance outdoor. This product must be placed in a dry environment.
- Do not use if you have wet hands.
- Never use the appliance on or near hot surfaces.
- Never move or range the appliance by pulling the cord.
- Unplug the appliance before cleaning or replacement of any pieces.
- Do introduce neither metallic objects, nor fingers inside the appliance.
- From time to time, check the cord for damages. Never use the appliance if cord or appliance show any sign of damage.
- Make sure that the connection cord does not touch any hot surface. If the plug get hot, please call a qualified electrician.
- Never use charcoal or similar combustible fuels with this appliance.
- Never touch the heating element when using.
- Clean the barbecue grid in water or in dishwasher. Never use metal brush.

Special recommendations :

- Do not touch hot surfaces of the appliance.
- Before using this appliance, place it on a flat and stable surface, at least 30 cm far from a wall. Remove any object that may have been placed on the top of the appliance
- While operating, ensure that the appliance is not covered or touching flammable material, including curtains, draperies, walls, etc…
- The cord length of this product has been selected to reduce the possibility of tangling in or tripping over a longer cord. If more cord length is needed, an extension cord may be used. Ensure not to let it drape over the working area or dangle where someone could accidentally pull or trip over it.
- Do not use on surfaces where heat may cause a problem nor near a hot gas or electric burner.
- Ensure that the heating element is perfectly put on the tank.
- Unplug from the mains when not in use and before cleaning. Always switch off before unplugging.

QUELQUES RECETTES MALINES
« À LA PLANCHA » !

MARINADES

Les marinades sont une façon originale d'accommoder viandes et poissons à cuire à la plancha. Une fois la marinade préparée, découpez la viande en lamelles fines et laissez-les tremper le temps indiqué dans la recette, avant de les cuire brièvement en compagnie de vos invités.

MARINADE À L'AIL ET À L'HUILE D'OLIVE

Pour 6 personnes
Temps de marinade : 3 heures avant la cuisson
4 gousses d'ail
Gros sel, Poivre noir
25 cl d'huile d'olive
Versez l'huile d'olive dans un saladier. Pelez l'ail et retirez les germes. Taillez les gousses en lamelles et placez-les dans l'huile.
Salez et poivrez.

MARINADE PIQUANTE

Pour 6 personnes
Temps de marinade : 1 heure avant la cuisson
5 cuill à soupe d'huile d'olive
5 cuill à soupe de vinaigre
1/2 cuill à café de piment de Cayenne
2 gousses d'ail
Persil, Sel
Versez l'huile, le vinaigre, et le piment dans un saladier. Pelez l'ail et retirez les germes. Hachez finement les gousses en lamelles et placez-les dans l'huile, avec le persil lavé et haché fin. Salez.

MARINADE AU CITRON VERT

Pour 6 personnes
Temps de marinade : 1/2 heure avant la cuisson
6 citrons verts
Sel
Poivre blanc
Pelez le zeste d'un citron. Pressez tous les citrons. Ajoutez les zestes râpés dans le jus, salez et poivrez. Cette marinade convient particulièrement aux poissons. Veillez à ne pas les laisser tremper trop longtemps car le citron les cuirait.

MARINADE AU BASILIC
<u>Pour 6 personnes</u>
Temps de marinade : 2 heures avant la cuisson
25 cl d'huile d'olive
1 bouquet de basilic
Sel, Poivre

Lavez les feuilles de basilic. Placez-les dans un saladier avec le sel et le poivre. Arrosez d'huile d'olive. Laissez reposer au moins 24 heures avant d'ajouter viandes, volailles ou poissons.

SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT

Les viandes et poissons cuits à la plancha sont savoureux natures, mais leur parfum naturel peut être relevé avec quelques sauces simples et rapides à préparer.

SAUCE AMÉRICAINE
2 cuill à soupe de vinaigre
2 cuill à soupe d'huile
3 cuill à soupe de ketchup
1 cuill à soupe de moutarde
1 cuill à soupe de sucre
Sel, poivre
Mélangez tous les ingrédients. Servez bien froid.

SAUCE AÏOLI
6 gousses d'ail
1 jaune d'œuf
20 cl d'huile d'olive
Sel, poivre
Pelez les gousses d'ail et retirez le germe central. Ecrasez-les soigneusement au pilon. Ajoutez le jaune d'œuf. Mélangez puis incorporez l'huile d'olive petit à petit, en mélangeant sans arrêt. Salez et poivrez. L'aïoli est délicieux avec poissons, crustacés et légumes.

BEURRE PERSILLÉ
150 g de beurre
1 bouquet de persil
2 gousses d'ail
Sel, poivre
Pelez les gousses d'ail et retirez le germe central. Ecrasez-les soigneusement au pilon. Lavez et hachez le persil. Ajoutez-le avec le beurre, le sel et le poivre et l'ail pilé. Travaillez l'ensemble au pilon. Lorsque l'ensemble est bien malaxé, mettez dans un petit pot et placez au frais. Ce beurre est parfait en accompagnement avec des grillades de viandes rouges.

CÔTES DE PORC AU RHUM
<u>Cuisson : 10 minutes</u>
6 côtes de porc
1 verre de rhum
4 pommes
1 cuill à café de gingembre râpé
Sel
Poivre

Faites macérer la viande pendant 5 heures dans le rhum. Essuyez-la soigneusement.
Pelez les pommes et coupez-les en quartiers.
Faites cuire ensemble les côtes de porc et les quartiers de pommes à la plancha. Retournez les côtes de porc à mi-cuisson.
Dressez dans un plat. Saupoudrez les pommes de gingembre râpé. Salez et poivrez la viande.

TRANCHES DE GIGOT AU THYM
<u>Cuisson : 4 minutes</u>
6 tranches de gigot de mouton
3 branches de thym
Huile d'olive
Sel
Poivre

Enduisez légèrement les tranches de viandes d'huile d'olive. Saupoudrez de thym.
Faites cuire 2 minutes sur chaque face, salez et poivrez.

POULET CHURRASCO
<u>Cuisson : 25 minutes</u>
1 poulet coupé en morceaux
1 cuill à café de paprika
2 pincées de piment de Cayenne
2 gousses d'ail
3 cuill à soupe d'huile d'olive
3 cuill à soupe de vinaigre
Sel

Frottez les morceaux de poulet à l'ail. Plongez-les dans une marinade réalisée avec tous les autres ingrédients.
Laissez reposer une heure. Faites cuire les morceaux de poulet à la plancha jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés.

GRILLADES DE THON MARINÉ AU GINGEMBRE

Cuisson : 2 min
600 g de filet de thon
6 oignons nouveaux
2 petites courgettes
1 cuill à soupe de graines de sésame
3 cuill à soupe d'huile d'olive
sel

Pour la marinade :
3 cuill à soupe d'huile d'olive
1 cuill à soupe de sauce soja
1 cuill à café de gingembre en poudre

Détaillez le filet de thon en lamelles. Déposez-les dans un plat creux avec les ingrédients de la marinade. Mélangez, couvrez et laissez mariner 30 minutes.
Nettoyez les oignons et coupez-les en deux. Lavez les courgettes et émincez-les. Badigeonnez les légumes avec de l'huile d'olive.
Faites griller les légumes 2 minutes et le thon 1 minute avec les graines de sésame à la plancha.

MÉDAILLONS DE LOTTE

Cuisson : 6 minutes
6 médaillons de lotte
6 tranches de bacon
Sel, poivre

Entourez chaque médaillon de lotte avec une tranche de bacon. Fixez à l'aide d'une pique en bois.
Faites cuire à la plancha 3 minutes sur chaque face. Assaisonnez avant de servir.

CÔTES DE BŒUF AU GROS SEL

Cuisson : 16 minutes
3 côtes de bœuf
Gros sel
Poivre en grains
Huile

Sortez la viande du réfrigérateur 2 heures à l'avance. Huilez-la légèrement et faites-la cuire à la plancha environ 8 minutes sur chaque face.
Quand les côtes de bœuf sont cuites, déposez-les sur une planche à découper et couvrez-les de papier aluminium. Laissez reposer ainsi 2 minutes avant de découper.
Salez au gros sel et parsemez de poivre grossièrement haché. Servez sans attendre.

SAUCE AU ROQUEFORT

100 g de roquefort
3 cuill à soupe de crème fraîche
1 jus de citron
poivre
Ecrasez le roquefort à la fourchette avec le jus de citron. Incorporez la crème fraîche et poivrez. Vous pouvez utiliser cette sauce froide avec des légumes, ou chaude avec des viandes. Dans ce cas, faites-la chauffer 3 minutes à la casserole.

SAUCE AU CURRY

Cuisson : 10 minutes
2 cuill à soupe de crème fraîche
2 cuill à café de curry
2 oignons
1/2 verre de vin blanc
Huile d'olive
Sel, poivre

Faites revenir à la poêle les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le curry et le vinblanc.
Laissez mijoter 2 minutes.
Ajoutez la crème fraîche, le sel et le poivre.
Remuez et laissez chauffer encore 3 minutes.
Servez chaude avec du poisson ou de la volaille.

QUELQUES RECETTES

Pour 6 personnes.

PAN CON TOMATE

6 grandes tranches de pain de campagne
6 tranches de jambon sec
1 tomate
2 gousses d'ail
Huile d'olive
Sel

Passez les tranches de pain 1 minute sur la plancha. Frottez chaque tranche avec une gousse d'ail, puis avec la tomate coupée en 2. Salez légèrement et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive. Posez la tranche de jambon sur le pain et servez encore chaud. Vous pouvez aussi faire cuire le jambon sur la plancha en même temps que le pain.

POIVRONS AUX LARDONS

Cuisson : 15 minutes
2 poivrons rouges
2 poivrons verts
3 oignons
200 g de lardons
Huile d'olive
Sel, poivre

Taillez les poivrons en fines lanières. Emincez les oignons. Placez le tout dans un plat avec les lardons. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Mélangez et versez sur la plancha. Laissez cuire 15 minutes en remuant régulièrement.

CHAMPIGNONS AUX CREVETTES

Cuisson : 5 minutes
12 gros champignons de Paris
600 g de petites crevettes décortiquées (fraîches ou surgelées)
3 gousses d'ail
Persil
Huile d'olive
Sel, poivre

Nettoyez les champignons et retirez les queues. Hachez l'ail et le persil. Placez les champignons et les crevettes sur la plancha chaude. Parsemez avec l'ail et le persil hachés, salez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Faites cuire environ 5 minutes en remuant et en retournant régulièrement les champignons. En fin de cuisson, disposez les têtes de champignons dans un plat et remplissez-les de crevettes.

TOMATES AU THYM

Cuisson : 10 minutes
12 petites tomates
Thym, sel, poivre

Coupez les tomates en 2 et posez-les sur la plancha d'abord côté chair. Laissez cuire 3 minutes puis retournez. Parsemez de thym, de sel et de poivre. Terminez la cuisson côté peau.
Servir ces tomates agrémentées d'huile d'olive.

AUBERGINES

Cuisson 10 minutes
4 aubergines
2 gousses d'ail
Persil, sel, poivre

Coupez les aubergines en tranches épaisses. Salez-les et laissez-les dégorger pendant une heure.
Rincez-les et plongez-les dans l'eau bouillante 3 minutes. Egouttez les tranches et essuyez-les dans du papier absorbant. Faites cuire sur la plancha 2 à 3 minutes de chaque côté.
Placez dans le plat de service, salez, poivrez et parsemez de persil ciselé et d'ail haché.

GAMBAS À L'AIL

Cuisson : 10 minutes
36 gambas
10 cl d'huile d'olive
4 gousses d'ail
1 piment piquant séché
Sel, poivre

Hachez l'ail et coupez le piment en petits morceaux. Versez-les avec l'huile dans un bol. Laissez reposer 2 heures. Placez les gambas dans ce mélange et laissez-les mariner 2 heures.
Egouttez-les et faites-les cuire 10 minutes à la plancha en les retournant régulièrement.

NOIX DE COQUILLES SAINT-JACQUES

Cuisson : 2 minutes
18 noix de coquilles Saint-Jacques
Fleur de Sel
Piment d'Espelette
Coriandre fraîche

Faites cuire les noix de Saint-Jacques à la Plancha une minute sur chaque face. Assaisonnez de fleur de sel, de coriandre hachée et de piment.